

事務局だより R6.12月



センターHP



facebook

公益社団法人 高岡市シルバー人材センター

事務局：高岡市博労本町4番1号 ☎ 20-1650

現在の会員数：959名（男性534名・女性425名）

【お知らせ】

- ・事務局の年末年始の休業は、12月28日（土）～1月5日（日）です。
- ・12月分の作業日報は支払事務のため1月6日（月）までに提出ください。

FAX：20-1648 E-mail：takaoka1@sjc.ne.jp

◎ 仕事（入会）の説明会 参加者に粗品進呈！

定例説明会	レディース説明会
12月18日（水）10時～ ふれあい福祉センター1階 研修室	12月19日（木）10時～ ふれあい福祉センター1階 研修室

◎ 就業相談（随時）

未就業やもう少し働きたい会員の方のご相談をお受けいたします。

◎ 友達紹介キャンペーン

会員の皆様のご家族・友人・知人をご紹介ください！
1名入会で「2,000円の金券」をお渡しいたします。



「シルバーふれあい市」年末年始・冬季間の開催について

- ① 年末は12月27日（金）まで、年始は1月15日（水）より開催します。
- ② 冬季間（1月～3月）は 毎週月曜日と水曜日の開催となります。

※金曜日のふれあい市はお休みいたします。

【現在の出品状況：一例】

白菜・大根・ネギ・かぶら・ほうれん草・ブロッコリー
里芋・さつまいも・リンゴ・柿・キュウイ・お米など
手作り小物（干支小物・バック・帽子・ポーチなど）



12月は（月）（水）（金）の10:00～12:00頃まで センター事務所前で開催中！

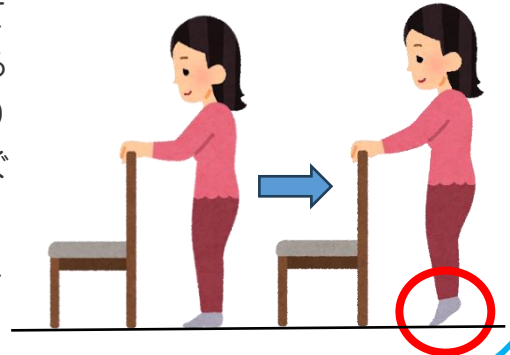
皆様のご来店をお待ちしております！

冬場に「軽い運動」で身体を動かしましょう

冬場は運動不足になりやすく、ウォーキングなどの軽い運動で、下肢筋力の維持を心掛けましょう。ウォーキングが難しい場合は足踏みや屈伸、かかとの上げ下げなどでも効果が期待されます。特にかかと上げは、第二の心臓ともいわれるふくらはぎの筋肉を使いますので、血行促進・冷え対策にも効果的です。

そのほか、手の指・足の指をゆっくり握って大きく開く運動で指先まで血液を行き渡らせることを意識したり、首・手首・足首を回したり肩や背中などを伸ばすストレッチで筋肉をほぐすことでも血行が良くなり体が温まります。

転倒のリスクがある場合は、無理せず椅子に座って安定した姿勢で行ってください。



滑りによる「転倒事故」を防止しましょう

毎年12月頃から、滑りによる転倒事故が発生し、骨折するなど重度の負傷に繋がるケースが見受けられます。一人ひとりの注意で転倒事故を防止しましょう。

滑り・転倒の要因

- (雪・凍結・濡れた床など)
- ・急ぐほど滑る
- ・歩幅が大きいほど滑る



滑り・転倒の対策

- ・急がず、慌てず、ゆっくり歩く
- ・歩幅を小さくして歩く
- ・滑りにくい履物を履く

安全・適正就業推進委員会

2025会員手帳の配布について

ご希望の会員の方は、事務局で配布しています。(残り50冊)

事務局より

もうすぐ年の瀬ですね。寒さが身にしみる季節になりました。最近、マイコプラズマ肺炎・新型コロナウイルス・インフルエンザが流行しています。日々の活動がよい感じであるよう、体調を整えていきましょう。

健康な毎日を過ごすための3要素「バランスの良い食事、睡眠、軽い運動」により抵抗力を高めること。人混みを避け、手洗いうがいマスクの着用も心掛けましょう。不安な方は、事前に予防接種を受ける対策をオススメいたします。

それでは皆様、よい年末年始をお過ごしください。(関村)

11月分の配分金は12月16日(月)派遣賃金は13日(金)の支払いとなります。